

**Wir gehen,  
wir müssen suchen.  
Aber das Letzte und Eigentliche  
kommt uns entgegen,  
sucht uns,  
freilich nur,  
wenn wir gehen,  
wenn wir entgegengehen.  
Und wenn wir finden werden,  
weil wir gefunden wurden,  
werden wir erfahren,  
dass unser Entgegengehen  
selbst schon getragen war  
von der Bewegung Gottes zu uns.**

**(Karl Rahner SJ)**

Die GCL (Gemeinschaft Christlichen Lebens)  
ist eine weltweite geistliche Gemeinschaft  
innerhalb der katholischen Kirche, die aus der  
Spiritualität des Ignatius von Loyola  
(dem Gründer des Jesuitenordens) lebt.

Bildquelle: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com), CC0



## **Innehalten Wahrnehmen Begegnen**

**Abendreihe zu  
Spiritualität und Achtsamkeit**

**Jeweils mittwochs  
24.10. – 28.11.2018  
19 - 21 Uhr**



[www.gcl.de](http://www.gcl.de)

## Die Abendreihe lädt ein

- von der Hektik des Alltags Abstand zu nehmen,
- sich dem gegenwärtigen Augenblick zu öffnen,
- sich selbst besser wahrzunehmen (z.B. Körper, Gefühle, Gedanken)
- und so sich selbst, den anderen und Gott zu begegnen.

Die Reihe ist als Erfahrungs-, Lern- und Übungsweg zu begreifen, der individuell und als Gruppe beschrrieben wird.

Damit genügend Sicherheit und Vertrauen entstehen kann, soll die Gruppe über die fünf Abende gleich bleiben. Aus diesem Grunde ist eine verbindliche Teilnahme an allen Abenden notwendig.

## Elemente:

- Achtsamkeitsübungen (Einzel-, Partner-, Gruppenübungen)
- ggf. kombiniert mit kleinen Übungen zur Selbsterforschung
- Bezüge zur ignatianischen Spiritualität
- Einzelbesinnung
- Austausch

## Organisatorische Hinweise

Die verbindliche Anmeldung gilt für alle fünf Abende:

**Mittwoch, 24.10.2018,**  
**Mittwoch, 7.11.2018,**  
**Mittwoch, 14.11.2018,**  
**Mittwoch, 21.11.2018,**  
**Mittwoch, 28.11.2018,**

jeweils 19 Uhr bis 21 Uhr

**Ort:** Zentrum St. Michael,  
Eingang Maxburgstraße 5,  
in der Toreinfahrt zum Innenhof,  
80333 München

**Kosten:** 10 €

**Leitung:** Dr. Petra Schwaiger

## Anmeldung bis 9.10.2018 an:

GCL-Diözesanstelle  
Maxburgstr. 1, 80333 München  
Tel.: 089 23170616  
E-Mail: muenchen@gcl.de

## Begrenzte Teilnehmerzahl

## Anmeldung

zur Abendreihe

**„Innehalten – Wahrnehmen – Begegnen.“**, 24.10.- 28.11.2018,  
Zentrum St. Michael

Name:

.....

Anschrift:

.....

.....

Beruf\*:

.....

Telefon:

.....

E-Mail\*:

.....

Geb.Dat\*:

.....

\* freiwillige Angabe

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten zur Durchführung der Veranstaltung genutzt und gespeichert werden.

Ich möchte auch weiterhin über Veranstaltungen der GCL informiert werden und bin damit einverstanden, dass meine Daten dafür verwendet werden.

.....

Datum

Unterschrift

Die Datenschutzerklärung der GCL finden Sie unter [www.gcl.de/datenschutz](http://www.gcl.de/datenschutz)